

**HUBUNGAN MORBIDITAS *PRE MENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA PUTRI
(Studi di SMP Muhammadiyah 4 Malang)**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Oleh :

ARI ARVIANA

NIM. 201210420311132

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KEPARAHAN *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRI (Studi di SMP Muhammadiyah 4 Malang)

SKRIPSI

Disusun oleh :

ARI ARVIANA

201210420311132

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan

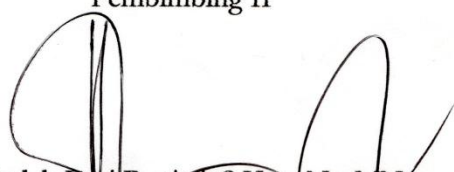
Pada Desember 2016

Pembimbing I



Henny Dwi Susanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. UMM 11207040451

Pembimbing II



Indah Dwi Pratiwi, S.Kep.,Ns.,MNg
NIP 11408040455

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Nurul Aini, S.Kep.,NS.,M.Kep

NIP. UMM. 112.0501.0419

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN MORBIDITAS *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA PUTRI
(Studi di SMP Muhammadiyah 4 Malang)**

SKRIPSI

Disusun oleh :

ARI ARVIANA

201210420311132

Diujikan

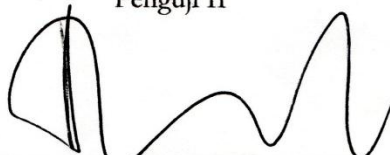
Pada Januari 2017

Penguji I



Ns. Henny Dwi Susanti, M.Kep., Sp.Kep. Mat
NIP. UMM 112.0704.0451

Penguji II



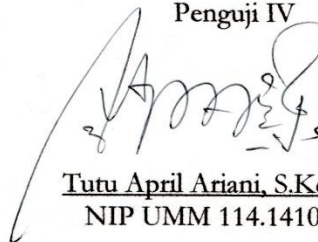
Indah Dwi Pratiwi, S.Kep., Ns., MNg
NIP. UMM 114.0804.0455

Penguji III



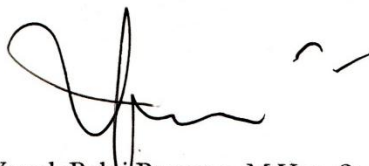
Zaqqi Ubaidillah M.Kep
NIP. 0720018604

Penguji IV



Tutu April Ariani, S.Kep., M.Kes
NIP UMM 114.1410.0565

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP. UMM. 112.0309.0405

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur yang sebesar – besarnya penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Morbiditas *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Yoyok Bakti Prasetyo, M.kep, Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Nurul Aini, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Henny Dwi Susanti, M.Kep, Sp.Kep.Mat selaku dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus pembimbing I yang ditengah kesibukan beliau dengan tulus ikhlas meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan - masukan dalam penyusunan skripsi.
4. Henik Tri Rahayu, S.Kep, Ns, M.S selaku dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus pembimbing II yang ditengah kesibukan beliau dengan tulus ikhlas meluangkan waktu untuk

memberikan bimbingan, arahan dan masukan - masukan dalam penyusunan skripsi.

5. Indah Dwi Pratiwi, S.Kep.,Ns.,MNg selaku dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus pembimbing II yang ditengah kesibukan beliau dengan tulus ikhlas meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan - masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Ika Rizki Angraini, S.Kep, Ns selaku dosen wali Program Ilmu Keperawatan 2012 khususnya kelas C yang telah memberikan motivasi, nasehat dan bimbingan.
7. Segenap Dosen dan Staf Universitas Muhamadiyah Malang yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Orang tua, terutama ibu saya dan seluruh keluarga saya yang selalu memberikan doa, support dan motivasi selama ini, serta memberikan dukungan moril dan materi, serta doa yang tak henti sampai saat ini.
9. Ryan Bagus Pratama yang selalu memberikan semangat, dan nasehat serta doa.
10. Rekan – rekan PSIK S1 Keperawatan angkatan 2012 yang telah memberikan Bantuan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini terutama PSIK C 2012.
11. Semua Pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas doa dan dukungannya.

Penulis hanya mampu berdoa semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan dan diterima sebagai ibadah oleh ALLAH SWT. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu kritik dan saran

bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga ALLAH SWT senantiasa memudahkan setiap langkah - langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua.

Malang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| Halaman Judul | i |
| Lembar Persetujuan | ii |
| Lembar Pengesahan | iii |
| Surat Pernyataan Keaslian Penulisan..... | iv |
| Kata Pengantar | v |
| Abstract..... | viii |
| Abstrak..... | ix |
| Daftar Isi..... | x |
| Daftar Tabel..... | xiv |
| Daftar Gambar | xv |
| Daftar Lampiran..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.3.1 Tujuan umum..... | 6 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.5 Keaslian Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep Remaja | 14 |
| 2.1.1 Definisi Remaja | 14 |
| 2.1.2 Tahapan Remaja Putri | 15 |
| 2.1.3 Ciri Utama Remaja Putri | 16 |
| 2.2.4 Perkembangan Kognitif Remaja Putri | 18 |
| 2.1.5 Perkembangan Psikososial Remaja Putri..... | 19 |
| 2.2 Konsep Kecemasan | 20 |
| 2.2.1 Definisi Kecemasan | 20 |
| 2.2.2 Penyebab Kecemasan..... | 20 |
| 2.2.3 Faktor Predisposisi Kecemasan | 21 |
| 2.2.4 Faktor Presipitasi Kecemasan | 23 |
| 2.2.5 Respon Kecemasan..... | 23 |
| 2.2.6 Tingkat Kecemasan..... | 25 |
| 2.2.6 Alat Ukur Kecemasan..... | 26 |
| 2.3. Konsep Kualitas Tidur | 29 |
| 2.3.1 Definisi Kualitas Tidur | 29 |
| 2.3.2 Tahapan Tidur | 31 |

| | | |
|---|--|----|
| 2.3.3 | Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia | 33 |
| 2.3.4 | Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 34 |
| 2.3.5 | Cara Mengukur Kualitas Tidur..... | 35 |
| 2.4 | Konsep <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 36 |
| 2.4.1 | Definisi <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 36 |
| 2.4.2 | Etiologi <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 37 |
| 2.4.3 | Patofisiologi <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 39 |
| 2.4.4 | Gejala <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 41 |
| 2.4.5 | Klasifikasi <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 42 |
| 2.4.6 | Penilaian <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 44 |
| 2.4.7 | Terapi <i>Pre Menstrual Syndrome</i> | 49 |
| 2.5 | Hubungan Tingkat Keparahan <i>Pre Menstrual Syndrome</i> dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri | 49 |
| 2.6 | Hubungan Tingkat Keparahan <i>Pre Menstrual Syndrome</i> dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri | 50 |
| BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN | | |
| 3.1 | Kerangka Konseptual | 52 |
| 3.2 | Hipotesis Penelitian | 54 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | | |
| 4.1 | Desain Penelitian | 55 |
| 4.2 | Kerangka Kerja Penelitian | 55 |
| 4.3 | Populasi, Teknik Sampling dan Sampel Penelitian | 57 |
| 4.3.1 | Populasi Penelitian | 57 |
| 4.3.2 | Sampel Penelitian | 57 |
| 4.3.3 | Teknik Sampling..... | 57 |
| 4.4 | Variabel Penelitian | 57 |
| 4.4.1 | Variabel Independen (Variabel Bebas) | 57 |
| 4.4.2 | Variabel Dependen (Variabel Terikat) | 57 |
| 4.5 | Definisi Operasional..... | 58 |
| 4.6 | Waktu dan Tempat Penelitian | 59 |
| 4.7 | Instrumen Penelitian | 58 |
| 4.8 | Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 62 |
| 4.8.1 | Uji Validitas | 62 |
| 4.8.2 | Uji Reliabilitas | 63 |
| 4.8 | Prosedur Pengumpulan Data | 64 |
| 4.9 | Teknik Analisis Data | 68 |
| 4.9.1 | Analisis Univariat | 68 |
| 4.9.2 | Analisis Bivariat | 68 |
| 4.10 | Etika Penelitian | 69 |

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

| | |
|---|----|
| 5.1 Data Umum Demografi Responden | 70 |
| 5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas | 70 |
| 5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 70 |
| 5.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertama Kali Menstruasi | 71 |
| 5.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi | 71 |
| 5.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Rata – rata Lama Menstruasi | 72 |
| 5.1.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Pendidian Menstruasi..... | 73 |
| 5.2 Data Khusus | 73 |
| 5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Keparahan PMS | 73 |
| 5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan . | 74 |
| 5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur..... | 75 |
| 5.2.4 Hubungan antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan | 75 |
| 5.2.5 Hubungan antara Tingkat Keparahan PMS dengan Kualitas Tidur | 76 |

BAB VI PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 6.1 Tingkat Keparahan PMS pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 4 Malang | 79 |
| 6.2 Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri yang Mengalami PMS di SMP Muhammadiyah 4 Malang..... | 80 |
| 6.3 Kualitas Tidur pada Remaja Putri yang Mengalami PMS di SMP Muhammadiyah 4 Malang | 81 |
| 6.4 Hubungan Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan di SMP Muhammadiyah 4 Malang..... | 83 |
| 6.5 Hubungan Tingkat Keparahan PMS dengan Kualitas Tidur di SMP Muhammadiyah 4 Malang | 84 |
| 6.6 Implikasi Keperawatan..... | 85 |
| 6.7 Keterbatasan Penelitian | 86 |

BAB VII PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| 7.1 Kesimpulan..... | 87 |
| 7.2 Saran | 87 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 89 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| LAMPIRAN | 93 |
|-----------------------|-----------|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian..... | 93 |
| Lampiran 2 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian | 94 |
| Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian..... | 95 |
| Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... | 96 |
| Lampiran 5 Lembar Data Karakteristik Responden | 97 |
| Lampiran 6 Kuesioner PMS | 98 |
| Lampiran 7 Kuesioner Tingkat Kecemasan..... | 100 |
| Lampiran 8 Kuesioner Kualitas Tidur | 103 |
| Lampiran 9 Penilaian Kuesioner Kualitas Tidur | 106 |
| Lampiran 10 Tabulasi Data Karakteristik Responden..... | 107 |
| Lampiran 11 Tabulasi Data PMS | 108 |
| Lampiran 12 Tabulasi Data Tingkat Kecemasan..... | 109 |
| Lampiran 13 Tabulasi Data Kualitas Tidur..... | 111 |
| Lampiran 14 Uji Validitas & Realibilitas | 112 |
| Lampiran 15 Output SPSS..... | 115 |
| Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi | 119 |
| Lampiran 17 Dokumentasi | 123 |
| Lampiran 18 Curriculum Vitae..... | 126 |

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin D. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Skripsi. Jakarta :Universitas Indonesia.
- Al – Mighwar, M. (2007). *Psikologi Remaja (Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua)*. Bandung :PustakaSetia.
- Ali & Ansori (2011). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Aloysius S, Sukirman, & Kamilati N.(2007). *IPA 2A Semester Pertama Edisi Pertama*. Jakarta : Yudhistira
- Andiarna F. (2012). Hubungan Sindrome Pramenstruasi dan Disminore dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa D-III Kebidanan Stikes Karya Husada Pare Kediri. Jurnal. *Program Studi Kedokteran Keluarga. Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Anggrajani & Muhdi. (2011). Korelasi Faktor Risiko dengan Derajat Keparahan *Premenstrual Syndrome* pada Dokter Perempuan. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. FK UNAIR.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian :Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: RinekaCipta
- Augner, C. (2011). Associations of Subjective Sleep Quality with Depression Score, Anxiety, Physical Symptom and Sleep Onset Latency in Students. *Cent Eur J Public Health*. 19(2), 115 – 117.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bahrin S. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Status Marital dengan Derajat *Premenstrual Syndrome* pada Usia Reproduksi. Skripsi. *Universitas Hasanudin*
- Baker, F. C., Kahan, T. L., Thinder, J., & Colrain, I. M. (2007). Sleep Quality and The Sleep Electroencephalogram in Women with Severe Premenstrual Syndrome. *Sleep in Severe Premenstrual Syndrome*, 30(10), 1283 – 1291).
- Direja, A. H. S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Firoozi, R., Kafi, M., Salehi, I., & Shirmohammadi, M. (2012). The Relationship between Severity of Premenstrual Syndrome and Psychiatric Symptoms. *Iran Journal Psychiatry*, 7, 36-40.

- Gracia M., Wangsa B., Agung N., & Sidharta M.V. (2011). Pengaruh Sindroma Premenstruasi Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma jaya. Jurnal. *Damianus Journal of Medicine*. Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Vol. 10 No. 2 hal 7-80.
- Guyton A.C & Hall J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Penterjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hawari D. (2008). *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hidayat. A. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Ichikawa, K., Matsui, T., & Fukazawa, S. (2008). The Relationship of Sleep Duration and Mental Health with Electrocardiographic Findings : A Retrospective-Cohort Study in Okinawa, Japan. *Environ Health Preventif Medication*.
- Indusekhar R., S.B, Usman & S, O'Brien. (2007). Psychological Aspects of Premenstrual Syndrome. *Best Practice and Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*. Vol. 21 ,No. 2. pp. 207-220
- Jahja Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Joseph H.K & Nugroho S. (2010). *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn) Untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kanieta Y., [Yokoyama E.](#), [Harano S.](#), [Tamaki T.](#), [Suzuki H.](#), [Munezawa T.](#), [Nakajima H.](#), [Asai T.](#), & [Ohida T.](#) (2009). Associations between Sleep Disturbance and Mental Health Status: A longitudinal Study of Japanese Junior High School Students. [Sleep Medicine. Volume 10\(7\)](#), 780–786.
- Kathleen, M., Lustyk, B., & Gerrish, W. G. (2010). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder : Issues of Quality of Life, Stress and Exercise. *Springer Science+Business Media LLC*, 1951 – 1975.
- Kia, A.S., Amani, R., & Cheraghian, B. (2015). The Association between the Risk of Premenstrual Syndrome and Vitamin D, Calcium, and Magnesium Status among University Students : A Case Control Study. *Health Promot Perspect*. Vol. 5 (3).
- Laili & Dewi. (2014). *Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMP 2 Soko Mojokerto*. Jurnal.
- Lebourgeois, M.E., Giannotti, F. Wolson., A.R. Hash, J. (2007). The Relationship Between Reported Sleep Hygiene In Italian And American Adolescents.. *Pediatric*. Vol. 115 No. 1.

- Lombardi, D., Folkard, S., Willetts, J., & Smith, G. (2010). Daily Sleep, Weekly Working Hours, and Risk of Work-Related Injury: US National Health Interview Survey (2004-2008). *ChronobiolInt*, 27(5), 1013 – 1030.
- Lustyk M.K.B., Douglas H.A.C., Shilling E.A., & Woods N.F.(2012). Hemodynamic and Psychological Responses to Laboratory Stressors in Women: Assessing The Roles of Menstrual Cycle Phase, Premenstrual Symptomatology, and Sleep Characteristics. *International Journal of Psychophysiology* 86 (2012) 283–290
- Nasir, A., & Muhid, A. (2011). *Dasar – dasar Keperawatan Jiwa*. Pengantar dan Teori. (1ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo S.(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta :Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2)* (Penerjemah Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Perez-Lopez, F.R, Chendraui, P., Perez-Roncero, G., Lopez-Baena, M. T., &Cuaddros-Lopez, J. L. (2009). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder : Symptoms and Cluster Influences. *The Open Psychiatry Journal*, 3, 47-57.
- Pinel& John.P.J. (2009). *Stres dan Kesehatan Dalam :Biopsikologi Edisi ke-7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Presti & Puspitosari. (2010). Hubungan *Pre Menstrual Syndrome* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. Jurnal. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Prihartanti N.R. (2010). Hubungan antara tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo. Skripsi. *Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*
- Ratikasari I. (2015). Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Sindorm Pramenstruasi (PMS) pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015. Skripsi. *Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat. Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Rocha, F. E., Lima, J., Pinho, N. J., &Montarroyos, U. (2011).Essential Fatty Acids for Premenstrual Syndrome and Their Effect on Prolactin and Total Study.*Reprod Health*, 8(2).

- Roth, T. (2008). Insomnia and Sleep – Related Disorder. *Psychiatric Annals*, 38, 575 – 577.
- Rusfiana A. & Rodiani. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Jurnal Vol. 5, no.1(19).Universitas Lampung*.
- Santrock, Jhon.W. (2009). *Adolescence (fourt Edition)* (Penerjemah. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Saryono & W. Sejati. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuna Medika
- Schule, C., Northdurfer, C., & Rupprecht R. (2014). The role of allopregnanolone in depression and anxiety. *Progress in Neurobiology*. Vol. 112:79-87
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta :Graha Ilmu
- Silvanasari I. A. (2012). Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Skripsi. *Universitas Jember*.
- Singal A. A. (2013). Tingkat Kecemasan pada Mahasiswi yang Mengalami Sindrom Premenstruasi di Asrama Lili. *Jurnal. Universitas Advent Indonesia Bandung*.
- Smyth MSN. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. General Assessment Series, Number 6.1
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta
- Suparman, E danSentosa, I. (2011). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta : EGC
- Swarjana, I.K.(2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi II*. Yogyakarta. ANDI
- Theresia Bukit, Sari. Hubungan Kualitas Tidur dengan Intensitas Nyeri Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah dan Nyeri Kepala Primer. *Universitas Sumatra Utara*.
- Thompson K. E & Franklin C.L. (2010). *The Post-traumatic Insomnia Workbook: a step by step program for overcoming sleep problems after trauma*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Tortora G.J. &Derrickson B.H., (2009). *Principles of Anatomy and Physiology* Edisi 11(Penerjemah John Wiley & Sons) 605-611. USA: John Wiley.
- Utama, E. D. (2014). Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index Di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Skripsi. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.

- Wahyuni. (2014). Gambaran Sindroma Premenstruasi dari Gejala Emosional dan Fisik Pada Siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Jurnal vol.11. *STIKES Aisyiyah Surakarta*.
- Wavy, Wong Wai Yi.(2008). The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University Students. *Psychology Bachelor of Social Sciences (Honours)*.
- Widyastuti & Yani. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Willy F. M. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.
- Yi, H., Shi., K., & Shin C.(2008). Development of the Sleep Quality Scale.*European Sleep Research Society, J. Sleep Res*, 15, 309 – 316.